# AFAA PFT

## 國際個人健身教練養成培訓





### 想成為一名專業教練，全方位個人體適能指導專業是不可或缺的!!!

**個人體適能的教學重點為何?**

以安全、有效的訓練方式完成全方位訓練課程的編排、指導和輔助。

**該具備那些知識及技巧?**

專業知識包含人體基礎之運動生理學、解剖學與肌動學；接觸顧客須了解之健康篩檢、風險評估、體能評估；心肺功能訓練計畫、肌力與耐力訓練計畫、柔軟度訓練計畫、營養概論及體重管理；針對不同客群必備之傷害預防、特殊族群指導知識；行為修正與溝通技巧、職場面向與專業責任。

**學習以上學科知識就足夠了?**

實技也絕對重要，專業教練皆需良好的操作及示範能力，從徒手阻力、器　械及槓啞鈴動作，輔助及教學指導互動技巧更是應當學習的。

**以上知識會在養成課程內教授嗎?**

沒錯，教官亦會結合自身經驗案例，做出額外補充及業界知識，讓教練們不僅僅學習學科知識、術科動作，也能更了解體適能產業。

**這樣的養成課程內容需要相關基礎才能參加嗎?**

養成課程對無相關經驗者是適合且紮實的入門學習方式，透過教官講師的授課，更能清楚理解相關知識且了解實例，提高吸收效率且減少自學可能的誤解。

若已是業界教練，在課程中能檢驗自己的專業知識，及對實際疑問求證及討論，使知識及技術更加充實且專業。

**AFAA「Aerobics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」**

**37 年來 AFAA 以發展成為「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 350,000 人已取得 AFAA 之國際認證，此認證可通行於世界 73 個國家。**

**歡迎到 www.t-wi.com.tw，可以獲得更多最新的體適能情報。**

AFAA™
International Licensee
美國運動體適能協會



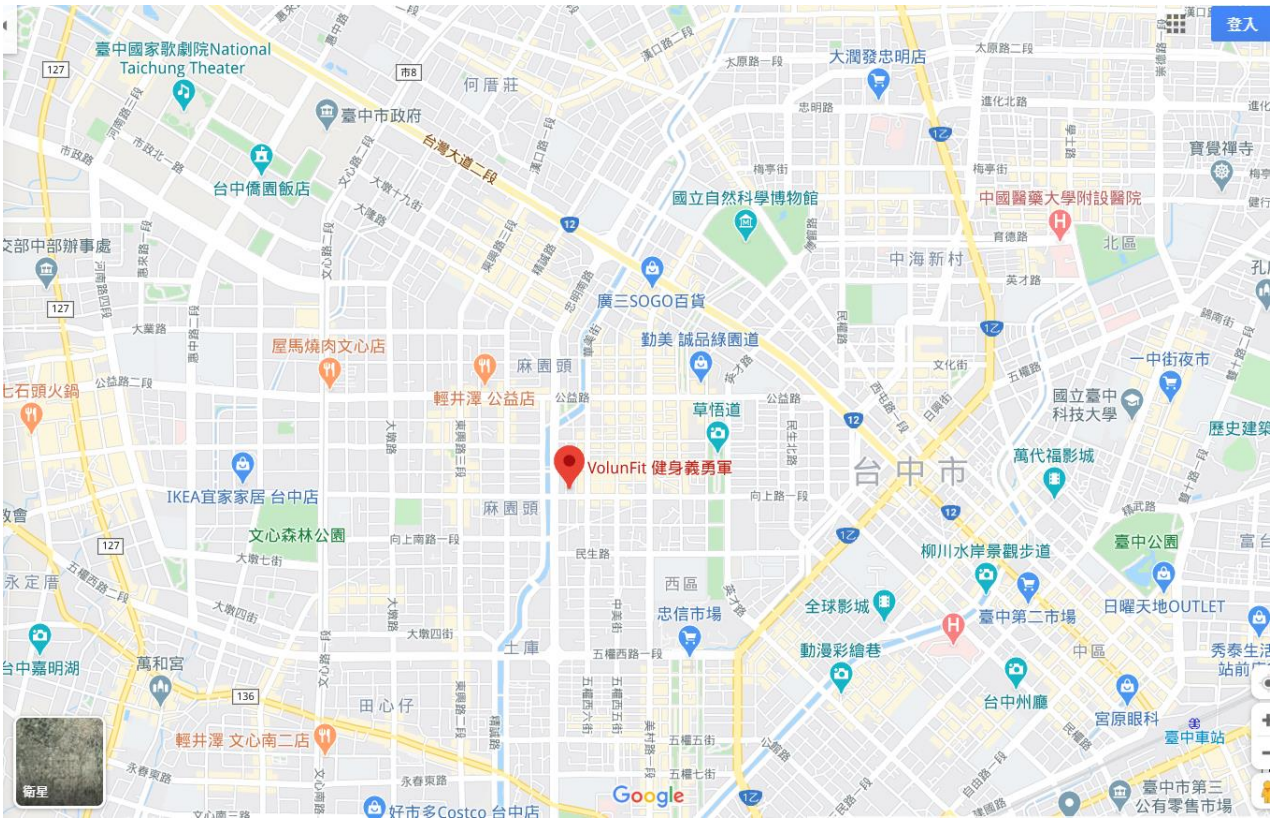

- ✓ **開課地點**：VolunFit 健身義勇軍　台中市西區向上路一段 268 號 B1 樓
  **時間**：2020 年 7/11 (六) , 7/12 (日) , 7/18 (六) , 7/19 (日) , 7/25 (六) , 7/26 (日)
  09:00~13:00 - 14:00~18:00
- ✓ 課程總時數：共 48 小時
- ✓ 檢定日暫定：2020 年 8 月 1 日 (六)
  ( 以上日期為預定日期，實際日期可能變動，授課講師保留修改權利 )
- ✓ 費用：原價 $40,000 / 已是 AFAA 會員價 $35,000 / 報名同時入會 $37,500
  學生、軍、警、消防、護理 ( 附上證明 )，報名同時入會 $36,500
- ✓ 早鳥優惠(6/15 前報名費用)：
  會員價 $32,500 / 報名同時入會 $35,000
- ✓ 報名費用包含：執照認證檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。
  即日起開始報名至 **2020 / 7 / 5 報名截止**！名額有限以匯款日期為準！

課程中能夠學習正確評估健康風險、實際操作體能檢測、利用體能檢測數據規劃顧客運動處方，從而學習從顧客角度來指導運動、避免運動傷害與學習正確的營養概念。可以讓你/妳了解如何將理論變成實用，順利取得認證。AFAA學術科結合理論與實技讓您擁有職場即戰力

十四個章節 ：
第一章：了解健康
第二章：運動生理學
第三章：解剖學與肌動學
第四章：健康篩選與風險評估
第五章：體能評估
第六章：心肺功能訓練計畫
第七章：肌力與耐力訓練課程
第八章：應用阻力訓練技巧
第九章：伸展運動
第十章：傷害預防
第十一章：特殊族群
第十二章：營養與體重管理
第十三章：行為修正與溝通技巧
第十四章：企業面向和法律問題與專業責任




開課地點：健身義勇軍 VolunFit
https://goo.gl/maps/BUraWC9DFL9vXCtQ6



# 講師介紹：

## 劉季林 Andrew

facebook

經歷

106 學年度 台東大學體育系重量訓練課程 講師
AFAA 美國有氧體適能協會 WT 教育總監
AFAA 美國有氧體適能協會 PFT 總顧問
VolunFit 體能運動空間負責人

證照

AFAA WT 重量訓練指導員
AFAA PFT 個人體適能指導員
NSCA-CSCS 肌力與體能教練
CrossFit Level 1 Trainer
KBC 壺鈴指導員 Level 1+2
TRX-STC 懸吊阻力訓練指導員
RTS 國際阻力訓練指導員
PBT 拳擊體適能訓練指導員
教育部體育署國民體適能指導員









## <養成報名報名注意事項>

●報名同時申請加入 AFAA 會員即可以會員優惠價報名
並可以會員價報名參加 AFAA 舉辦各項活動及研習課程。
●報名費用包含：
檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、書籍教材費等。
●不含 CPR 急救證書研習費用、通過檢定後申請證照(認證)費用。
●報名完成後恕不接受延期及退費。

## <報名表單>

**請點此進入填寫報名資料**

**https://reurl.cc/b5xAEE**

## <匯款資訊>

**銀行：808 玉山銀行　帳號：1399-9791-17335　戶名：劉季林**

## <報名及諮詢請洽>

劉季林 Andrew

0988-796948 LINE forestjilin

forestru4xup6@gmail.com